

Boletín de APS: Salud en Mi barrio



Octubre/ 2020

¡Bienvenidos! Al Boletín de información para la Atención Primaria de Salud, realizado por el equipo de la Biblioteca del Policlínico Universitario Vedado, con la finalidad de informarles de la mejor manera posible y mantenerlos actualizados de las novedades existentes en la labor asistencial, docente e investigativa.

Autor: Diana Pulido Vilaseca

Colaboradores: Maite Pérez, Oscar Fernández, Alicia del Valle, Abel Rodríguez.

Asesoría: Maite Sánchez, Maite González, Liz Caballero, Ángel Escobedo.

Temática: Atención a pacientes y contactos. Guías y protocolos 2020

La botica de la abuela

Curiosidades

Novedades...

Recomendación de hoy



El uso de mascarillas (nasobuco) debe formar parte de una estrategia integral que incluya medidas destinadas a eliminar la transmisión y salvar vidas; pero la utilización de una mascarilla no basta para proporcionar un nivel adecuado de protección contra la COVID-19. También es necesario mantener una distancia física mínima de un metro con otras personas, lavarse las manos frecuentemente y evitar tocarse la cara y la mascarilla. (OMS).



Atención a pacientes y contactos. Guías y protocolos 2020

Espacio de asesoramiento con recomendaciones básicas sobre el manejo de pacientes que ingresan a salas de urgencia con sospecha de COVID-19 o reciben atención domiciliaria, y de contactos asintomáticos. Esta información está dirigida a especialistas y trabajadores de los servicios de salud.

Manejo clínico de la infección respiratoria aguda grave cuando se sospecha una nueva infección por coronavirus (Covid19)

Este documento está destinado a los médicos que atienden a pacientes adultos y pediátricos hospitalizados con infección respiratoria aguda grave (IRAG) cuando se sospecha una infección por coronavirus (Covid19)

No pretende reemplazar el juicio clínico o la consulta de especialistas, sino más bien fortalecer el manejo clínico de estos pacientes y proporcionar una guía actualizada. Los temas tratados en el documento son:

- 1. Triage: reconocer y clasificar pacientes con IRAG*
- 2. Implementación inmediata de medidas apropiadas de prevención y control de infecciones (IPC)*
- 3. Terapia de apoyo temprana y monitoreo*
- 4. Recolección de muestras para diagnóstico de laboratorio*
- 5. Manejo de insuficiencia respiratoria hipoxémica y síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA)*
- 6. Manejo del shock séptico*
- 7. Prevención de complicaciones*
- 8. Tratamientos específicos anti-nCoV*
- 9. Consideraciones especiales para pacientes embarazadas*

Atención domiciliaria para pacientes con sospecha de nueva infección por coronavirus (nCoV) que presentan síntomas leves y gestión de contactos

Este documento es una adaptación de la versión original sobre el MERS-CoV, que se publicó en junio de 2018. Estas orientaciones están destinadas a los profesionales de la salud pública y de prevención y control de infecciones, gestores de atención sanitaria y otros trabajadores de la salud.

La OMS vigila de cerca la situación para detectar datos nuevos que obliguen a revisar el contenido del presente documento.

Puesto que todavía se sabe poco de la enfermedad causada por el 2019-nCoV y de sus mecanismos de transmisión, la OMS recomienda que se aisle y se hospitalice a todos los casos sospechosos, en aras tanto de la seguridad y la calidad asistencial (si empeorasen los síntomas) como de la protección de la salud pública.

Fuente: *Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Patient management. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/patient-management>*

Fuentes de guías y protocolos

COVID-19 (Novel Coronavirus). Management. DynaMed. Disponible en: <https://www.dynamed.com/condition/covid-19-novel-coronavirus#GUID-2AD27F14-FE83-474A-B25F-90AED2BA1EF5>

COVID-19. Clinical Guidelines. Medscape. Disponible en: https://www.medscape.com/index/list_13405_0

COVID-19: Guidelines and recommendations directory. European Respiratory Society. Disponible en: <https://www.ersnet.org/covid-19-guidelines-and-recommendations-directory>

Technical guidance publications. OMS. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance-publications?healthtopics=b6bd35a3-cf4f-4851-8e80-85cb0068335b&publishingoffices=aeebab07-3d0c-4a24-b6ef-7c11b7139e43&healthtopics-hidden=true&publishingoffices-hidden=true>

What's New in the Guidelines? NIH. Disponible en: <https://www.covid19treatmentguidelines.nih.gov/whats-new/>

Selección por temas

Adulto mayor

Government COVID-19 resources for older adults. NIH, EE.UU. Disponible en: https://www.nia.nih.gov/health/government-covid-19-resources-older-adults?utm_source=nia-mailchimp&utm_medium=email&utm_campaign=adear-20200623&utm_source=NIA+Main&utm_campaign=c0eba02eda-ADEAR-covid19resources-20200623&utm_medium=email&utm_term=0_ffe42fdac3-c0eba02eda-7748221

Atención en el hogar

Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. OMS. Disponible en: [https://www.who.int/internal-publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(nCoV\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/internal-publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(nCoV)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-home-care.html>

Interim Guidance for Implementing Home Care of People Not Requiring Hospitalization for 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV). CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-home-care.html>

Atención al paciente (clinical guidance for management of patients)

Clinical Care Guidance. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-guidance-management-patients.html>

Disposition of Hospitalized Patients with COVID-2019. CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-hospitalized-patients.html>

Cáncer

COVID-19 and Patients With Cancer evidence. Dynamed. Disponible en: <https://www.dynamed.com/management/covid-19-and-patients-with-cancer>

Cardiovascular

Guía de la American Heart Association para reanimación cardiopulmonar y atención cardiovascular de urgencia en torno a COVID-19. Enlace a Medscape en español – 30 de marzo de 2020. Disponible en: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905232>

COVID-19 and Cardiovascular Disease Patients evidence. Dynamed. Disponible en: <https://www.dynamed.com/condition/covid-19-and-cardiovascular-disease-patients>

Embarazo

COVID-19 and Pregnant Patients evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/condition/covid-19-and-pregnant-patients>

Inpatient Obstetric Healthcare Guidance. CDC. Disponible en:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-guidance-management-patients.html>

Endocrinología

COVID-19 endocrine conditions evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/condition/covid-19-and-special-populations#GUID-606C9234-C8AC-4FCE-94AC-48B3CD279874>

Enfermedad renal

COVID-19 and Patients with Chronic Kidney Disease (CKD) and End-stage Renal Disease (ESRD) evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/management/covid-19-and-patients-with-chronic-kidney-disease-ckd-and-end-stage-renal-disease-esrd>

Gastroenterología

Guidance for Patients with COVID-19 and liver disease. Organizacion Mundial de Gastroenterología. Disponible en:
http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/COVID19/WGO_200601_DACYKBNRDVLBMMCleanCOVID19andLiverDisease.pdf

GI and Liver Manifestations of COVID-19. Organizacion Mundial de Gastroenterología. Disponible en:
https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/COVID19/WGO_200602_COVID-19situationintheworldandparticularroleoftheWGO.pdf

Hematología

COVID-19-associated Coagulopathy evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/management/covid-19-associated-coagulopathy>

Neurología

COVID-19 and neurological conditions evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/condition/covid-19-and-special-populations#GUID-839F86A6-111D-4A66-9EC8-68801B88E574>

Pediatría

AAP. Critical Updates on COVID-19. Clinical Guidance. Disponible en:
<https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/>

Case Definition for Multisystem Inflammatory Syndrome in Children (MIS-C). CDC. Disponible en:
https://emergency.cdc.gov/han/2020/han00432.asp?deliveryName=USCDC_511-DM28431

COVID-19 and Pediatric Patients evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/condition/covid-19-and-pediatric-patients>

Personal de la salud

Infection Control Guidance for Healthcare Professionals about Coronavirus (COVID-19). CDC. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control.html>

Ventilación mecánica

COVID-19 Ventilation Protocol. Medscape. Disponible en:
<https://reference.medscape.com/calculator/735/covid-19-ventilation-protocol>

VIH/sida

COVID-19 and HIV infection evidence. Dynamed. Disponible en:
<https://www.dynamed.com/condition/covid-19-and-special-populations#GUID-C78A4EEB-D025-4AD4-9E4F-534631D68061>

Interim Guidance for COVID-19 and Persons with HIV. AIDSinfo. Disponible en: https://aidsinfo.nih.gov/guidelines/html/8/covid-19-and-persons-with-hiv--interim-guidance-0?utm_source=AIDSinfo&utm_medium=email&utm_campaign=3-20-20-COVID19_Guidance

Más información

Consejos sobre la utilización de mascarillas en el entorno comunitario, en la atención domiciliaria y en centros de salud en el contexto del brote de nuevo coronavirus (2019-nCoV). Directrices provisionales. OMS – actualización en línea. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330999/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-spa.pdf

Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Points of entry and mass gatherings. OMS – actualización en línea. Disponible en: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>

Mascarillas faciales durante brotes: quién, cuándo, dónde y cómo usarlas. OPS – 28 de febrero de 2020. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15744:face-masks-during-outbreaks-who-when-where-and-how-to-use-them&Itemid=1926&lang=es

Preventing COVID-19 from Spreading in Homes and Communities. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

Disposition of Non-Hospitalized Patients with COVID-19. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

El lavado de las manos: Las manos limpias salvan vidas. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/handwashing/esp/index.html>

Hand Hygiene in Healthcare Settings. CDC – actualización en línea. Disponible en: <https://www.cdc.gov/handhygiene/index.html>



La botica de la abuela



El milagroso Remedio para:

Fortalecer el sistema
inmunológico

INGREDIENTES



2 zanahorias



2 manzanas.



1 limón.



2.5cm de la
raíz del jengibre.



Imagen referencial

MODO DE PREPARACION:

1- Ahora que ya tenemos todos los ingredientes lo primero que haremos será pelar el limón y el jengibre en caso de que no sean orgánicos, posteriormente procedemos a licuarlos.

2- Posteriormente debes lavar muy bien cada uno de los ingredientes y de la misma forma licuarlos, hasta que logren estar muy bien mezclados.

3- Después debes de servir y tomar esta bebida que es muy deliciosa en todo tu desayuno.

4- Si gusta, puede llegar a tomar unos cubitos de hielo, para que pueda tomar frío.

Nota: Recomendamos que todos los productos que consigas sean orgánicos, estos brindará mayor beneficio al cuerpo.



¿SABÍAS QUE TUS DIENTES HABLAN DE TI?

La sonrisa puede mostrar simpatía, diversión o astucia. Y aunque todos sabemos su significado, el secreto está en su interior...

LOS INCISIVOS CENTRALES DEFINEN TU EDAD

Cuando eres joven, tus dientes tienen las puntas redondeadas (con una longitud de entre 10 y 12 mm).

Con la edad, se van "afilando" y acortando, perdiendo entre 1 a 5 mm².



LOS INCISIVOS LATERALES INDICAN TU SEXO

Femenino, más redondeados en el extremo y ligeramente más cortos que los incisivos centrales.

Masculino, más largos, casi de la misma longitud que los incisivos centrales y más cuadrados.



LOS CANINOS REVELAN TU PERSONALIDAD

Agresivo o poderoso, cuando los colmillos son afilados y puntiagudos, más largos que los incisivos laterales.

Pasivo, en el caso de colmillos con puntas redondeadas, menos prominentes.

Influenciable, en el caso de cambios diminutos.



Cómo manejar el estrés ante la crisis del COVID-19



Es normal tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una situación de crisis.

Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte: contacta con tus amistades y familiares cercanos.



Ten en cuenta que **no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable**.

Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.



Evita estar **permanentemente viendo las noticias** para reducir la preocupación y la sensación de alarma. Limita los tiempos e infórmate sólo en ciertos momentos del día.



Piensa en todas las **competencias y habilidades** personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.



Si tienes que **permanecer en casa**, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades**.



Gestiona tus emociones de **forma saludable y pide ayuda si lo necesitas**.

Si sientes que la situación te desborda, **contacta con profesionales de salud mental**, que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.

Fuente: OMS

Más información en:
www.cruzroja.es

